

Pan de espelta integral

Totales con Masa Madre (2 panes de 875 gr aprox.)

300 gr de Masa Madre al 100 % (150 de harina y 150 de agua)
600 gr de harina de espelta integral
250 gr de harina blanca de espelta
550 gr de agua
20 gr de sal
40 gr de miel

Masa Madre

300 gr MM (100% misma cantidad de harina y agua)

150 gr de harina de centeno integral (o espelta integral, o trigo integral ...)
150 gr de agua

Para conseguir esos 300 gramos, partimos de tener en la nevera un botecito con 50 gramos de masa madre.

Tenemos que conseguir 300 y que me sobre para la próxima vez que haga pan.
Vamos a poner el objetivo en 375 gramos, 300 para el pan y 75 para guardar.
Dos refrescos, uno de 8 horas y otro de 4:

- El primero de 8 horas, 1 parte MM : 2 harina : 2 agua $375/5= 75$
- El segundo de 4 horas, 1 parte MM : 1 harina : 1 agua $75/3=25$

Entonces de mi bote de 50 gramos, cojo 25 y alimento de la siguiente manera:

25 MM + 50 H + 50 A = 125 MM activa después de 8 horas
125 MM + 125 H + 125 A = 375 MM activa después de 4 horas

De estos 375, uso 300 en el pan, y el resto, 75, a la nevera.

Tiempos de fermentación en casa
1a fermentación: 2,5 - 3 horas 2a fermentación (levado): 1,5 - 2 horas

La nevera nos permite ralentizar la fermentación. Tendríamos el siguiente esquema:

Tiempos de fermentación en casa en dos pasos
1a fermentación: 1 hora ambiente + 8-10 horas nevera (toda la noche) 2a fermentación (levado): 1 hora temperatura ambiente + formar + 1,5 - 2 horas

Horneado
Precalentar horno media hora antes a 250 ° (a tope) Meter pan y vapor 15 minutos calor abajo Abrir para eliminar exceso de vapor Bajar a 210 grados 45 minutos calor arriba y abajo

Quiero repetir YA lo que he aprendido en el taller

Ejemplo real, los tiempos para hacer el pan que hicimos en el taller, pero para repetir en casa:

Objetivo

300 gramos de masa madre. Tengo por lo menos 50 gramos en la nevera.

Tenemos que darle dos refrescos, partimos de que lleva unos días en la nevera. No queremos andar muy pendientes del tiempo ni del momento en el que vamos a empezar el amasado. Propongo un refresco de 4 horas, luego otro de 8.

Jueves

18:00 1er refresco: 25 gr MM de mi bote + 25 gr Harina + 25 gramos agua = 75 gr MM

23:00 Han pasado 4-5 horas . 2o refresco: 75 gr MM + 150 Harina + 150

agua = 375 gr.

Viernes

8:00 Han pasado 8-10 horas. tengo mis 375 gr a tope. Decidir si empezar a amasar, o guardar en la nevera hasta que querer hacerlo (máximo 24 horas).

Decido hacerlo esta noche. Meto la masa madre a la nevera.

20:00 Saco mi masa madre de la nevera. Cojo 300 gramos y los otros 75 a la nevera.

21:00 Mezclo los ingredientes y amaso.

22:00 Terminado el amasado, lo cubro con gorro ducha o film, y lo dejo 1 hora a temperatura ambiente.

23:00 a la nevera

Sábado

8:00 Me levanto de la cama. Saco el bol de la nevera. Desayuno de mientras.

9:00 Dividir y formar los panes. Los voy a dejar 2 horas levando.

10:00 Enciendo el horno

11:00 Horneamos

Tiempo de horneado, 60 minutos.

- Encender el horno con la bandeja dentro por lo menos media hora antes de hornear (calculad el tiempo que tiene que estar vuestras piezas levando ya formadas), yo suelo ponerlo 45 minutos antes, a tope, arriba y abajo.
- Preparáis el flis para generar vapor, o una botella con tres agujeritos en el tapón.
- Disponéis en una bandeja un papel de hornear, con un poco de harina por encima, un poco, y ponéis vuestros panes ahí.
- Le dáis los cortes a las piezas con una cuchilla o un cuchillo de sierra de pan.
- Pasáis las piezas al horno, ponéis solo calor abajo, y echáis el agua contra las paredes y el suelo del horno, generando vapor. Cerrad rápido. Así 15 minutos a 250 - 270 grados, todo lo que de.
- Pasados los 15 minutos, abrid la puerta del horno para que se escape el exceso de humedad, con cuidado, ponéis arriba y abajo, y lo dejáis 30 minutos más, bajando a 210-220 grados.
- Vigilad que no os dore muy rápido, si es así, le podéis poner un albal por encima, o probad a terminar el horneado...
- Cuando pasen estos segundos 45 minutos, apagad el horno, dejar la puerta entreabierta otros 5 minutos, para que se seque un poco el pan en el horno y conseguir corteza crujiente. Sacar y poner a enfriar en una rejilla.
- Esperad a que se enfríe para comerlo, el pan se termina de hacer una vez se enfría.

Pan de centeno integral

Para dos panes en molde, de 750 gramos cada pan

500 gr de Masa Madre de centeno integral al 100 %
500 gr de harina de blanca de centeno
500 gr de agua
15 gr de sal
30 gr de miel

Masa Madre

500 gr MM (100% misma cantidad de harina y agua)

250 gr de harina de centeno integral
250 gr de agua

Para conseguir esos 500 gramos, partimos de tener en la nevera un botecito con 50 gramos de masa madre.

Tenemos que conseguir 500 y que me sobre para la próxima vez que haga pan. Vamos a poner el objetivo en 600 gramos, 500 para el pan y 100 para guardar. Dos refrescos, uno de 8 horas y otro de 4:

- El primero de 4 horas, 1 parte MM : 1 harina : 1 agua $600/3= 200$
- El segundo de 8 horas, 1 parte MM : 2 harina : 2 agua $200/5=40$

Entonces de mi bote de 50 gramos, cojo 40 y alimento de la siguiente manera:

$40 \text{ MM} + 40 \text{ H} + 40 \text{ A} = 120 \text{ MM}$ activa después de 4 horas
 $120 \text{ MM} + 240 \text{ H} + 240 \text{ A} = 600 \text{ MM}$ activa después de 8 horas

De estos 600, uso 500 en el pan, y el resto, 100, a la nevera.

Tiempos de fermentación en casa
Mezclado de los ingredientes, llenar los moldes hasta que falten 2 dedos. Dejar levando 4 horas.

La nevera nos permite ralentizar la fermentación. Tendríamos el siguiente esquema:

Tiempos de fermentación en casa en dos pasos

Tengo mi masa madre lista, mezclo los ingredientes. Lleno los moldes hasta que falten dos dedos, 750 gr por molde.

Levado: 1 hora ambiente + 8-10 horas nevera (toda la noche)

Horneado

Precalentar horno media hora antes a 250 ° (a tope)

Meter pan y vapor

15 minutos calor abajo

Abrir para eliminar exceso de vapor

Bajar a 210 grados

45 minutos calor arriba y abajo